GARMIN™

guía de inicio rápido

FORERUNNER® 405

RELOJ DEPORTIVO PARA GPS CON SINCRONIZACIÓN AUTOMÁTICA

ADVERTENCIA: este producto contiene una batería de ion-litio no reemplazable. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará información importante sobre la seguridad de la batería.

ADVERTENCIA: consulte siempre a su médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

Paso 1: utilice el bisel táctil

El bisel plateado que rodea el reloj actúa como un botón multifunción.

Pulsar: pulse con un toque rápido el bisel para realizar una selección, activar una opción del menú o cambiar de página.

Mantener pulsado: mantenga pulsada una de las cuatro zonas etiquetadas del bisel para cambiar de modo.

Doble pulsación: pulse de manera simultánea dos zonas diferentes del bisel para activar la retroiluminación.

Pulsar y arrastrar (desplazar): pulse y arrastre el dedo alrededor del bisel para desplazarse por las opciones de menú o para aumentar y disminuir valores.

Bisel táctil y botones

1 time/date: manténgalo pulsado para activar el modo hora/fecha.

2 GPS: manténgalo pulsado para activar el modo GPS.

3 menu: manténgalo pulsado para abrir el menú.

4 training: manténgalo pulsado para activar el modo entrenamiento.

5 start/stop/enter:

- Pulse para iniciar/detener el temporizador en modo entrenamiento.
- Pulse para realizar una selección.
- Pulse para salir del modo ahorro de energía.

6 lap/reset/quit:

- Pulse para crear una nueva vuelta en el modo entrenamiento.
- Manténgalo pulsado para restablecer el temporizador en modo entrenamiento.
- Púlselo para salir de un menú o de una página.
- Pulse para salir del modo ahorro de energía.

Sugerencias para la utilización del bisel

- Toque el bisel con firmeza.
- Toque el bisel en la zona exterior del anillo (donde se muestra la escritura), no en la cara interna cercana a la pantalla del reloj.
- Realice una acción separada para cada selección.
- No apoye el dedo en el bisel cuando lo esté utilizando.
- No manipule el bisel con guantes gruesos.
- Si el bisel está húmedo, séquelo antes de utilizarlo.

Bloqueo del bisel

Para evitar toques accidentales en el bisel, pulse **enter** y **quit** simultáneamente. Si desea desbloquear el bisel, vuelva a pulsar **enter** y **quit** simultáneamente.

Modo ahorro de energía

Tras un periodo de inactividad, la unidad Forerunner cambia al modo ahorro de energía. Mientras la unidad está en este modo podrá visualizar la hora, activar la retroiluminación y utilizar la conexión con ANT+Sport™. Para salir del modo ahorro de energía, pulse **enter** o **quit**.

Paso 2: cargue la batería

La unidad Forerunner se envía apagada para conservar la batería. Cárguela durante al menos tres horas antes de utilizarla por primera vez.

NOTA: para prevenir la corrosión, seque cuidadosamente los contactos de carga y la zona que los rodea antes de proceder a la carga.

SUGERENCIA: la unidad Forerunner no se carga si el rango de temperatura no se encuentra entre 32 °F y 122 °F (0 °C y 50 °C).

Carga de la unidad Forerunner:

1. Enchufe el conector USB del clip cargador en el adaptador de CA.
2. Enchufe el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinee los bornes del clip cargador con los contactos de la parte posterior de la unidad Forerunner.

4. Ajuste firmemente el cargador sobre la parte frontal de la unidad Forerunner.

La duración total de una batería totalmente cargada depende del uso. Una batería cargada por completo puede

hacer funcionar la unidad Forerunner con GPS durante un máximo de 8 horas. En el manual del usuario encontrará más información.

Paso 3: configure la unidad Forerunner

La primera vez que utilice la unidad Forerunner, siga las instrucciones detalladas en la pantalla para aprender a utilizar el bisel y configurarla.

Si utiliza un monitor cardiaco ANT+Sport™, seleccione **Sí** durante el proceso de configuración para permitir el emparejamiento (conexión) del monitor con la unidad. Consulte el paso 3 para obtener más información.

Paso 4: detecte las señales del satélite

Para establecer la hora correcta y comenzar a utilizar la unidad Forerunner debe detectar las señales del satélite GPS. Es posible que la unidad tarde unos minutos en adquirir señales de satélite.

NOTA: para desconectar el receptor GPS y utilizar la unidad en interiores, mantenga pulsado **GPS**. Seleccione **Deshabilitado** para **GPS**.

NOTA: no podrá detectar satélites en el modo ahorro de energía. Para salir del modo ahorro de energía, pulse **enter** o **quit**.

1. Diríjase a un lugar al aire libre. Para conseguir una recepción óptima, asegúrese de que la antena de la unidad Forerunner está orientada hacia el cielo.

Ubicación de antena

2. Mantenga pulsado **training** para activar el modo entrenamiento.
3. Permanezca quieto hasta que la página de búsqueda de satélites desaparezca.

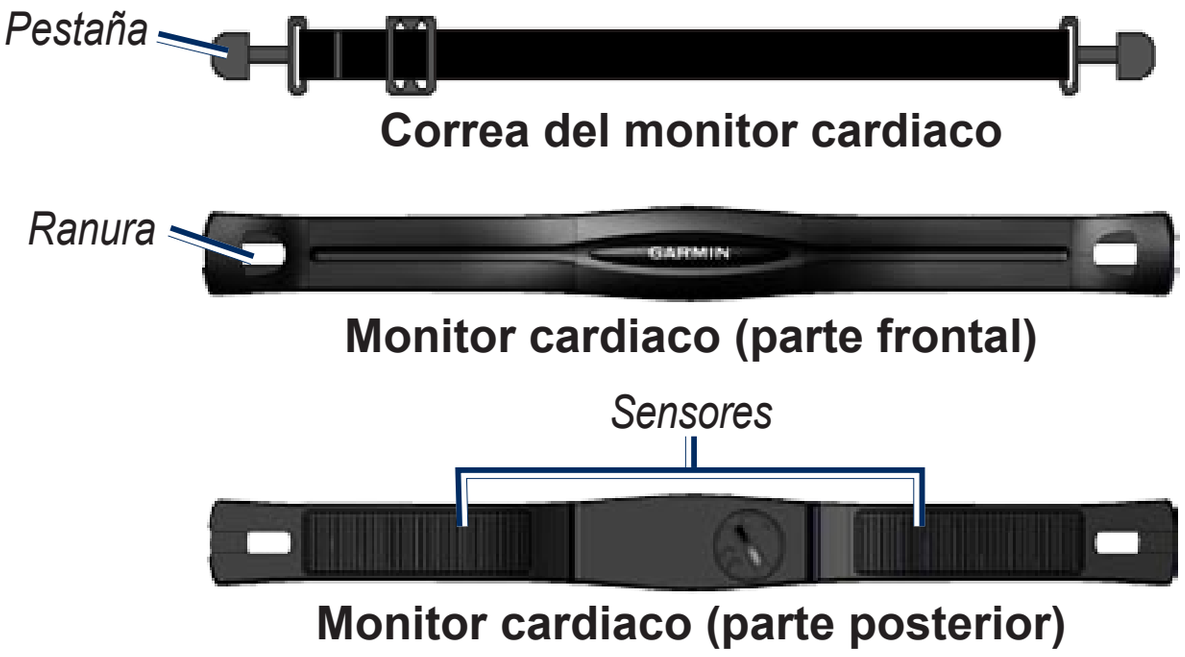
Cuando comience a recibir señales de satélite, el icono GPS aparecerá en las páginas del modo entrenamiento.

Paso 5: empareje el monitor cardiaco (optativo)

Cuando intente emparejar su monitor cardiaco con su unidad Forerunner por primera vez, sitúese a una distancia de 10 m de otros monitores cardiacos.

El monitor cardiaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleve el monitor directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar durante el recorrido.

1. Introduzca una pestaña de la correa en la ranura del monitor cardiaco. Apriete la pestaña hacia abajo.
2. Humedezca los dos sensores de la parte posterior del monitor cardiaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



3. Colóquese la correa alrededor del pecho y ajústela al otro lado del monitor cardiaco.

NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar con el lado derecho hacia arriba.

4. Pulse **quit** o **enter** para salir del modo ahorro de energía.
5. Coloque la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del monitor cardiaco. El icono de frecuencia cardiaca aparecerá en las páginas del modo entrenamiento.

Paso 6: realice una carrera

SUGERENCIA: ajuste el perfil de usuario para que Forerunner calcule las calorías correctamente. Mantenga pulsado **menu** > seleccione **Configurs.** > **Perfil usuario**.

1. Mantenga pulsado **training**.
2. Pulse **start** para iniciar el temporizador.

3. Tras completar la carrera, pulse **stop**.
4. Mantenga pulsado **lap/reset** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

Paso 7: descargue el software gratuito

ANT Agent™ le permite utilizar la unidad Forerunner con Garmin Connect™, una herramienta de entrenamiento basada en la Web, y Garmin Training Center®, herramienta basada en hardware.

1. Visite www.garmin.com/forerunner405.
2. Siga las instrucciones en pantalla para descargar e instalar ANT Agent.

Paso 8: empareje su equipo con Forerunner

NOTA: antes de conectar el conector USB ANT Stick™ a su equipo, debe descargar el software, como se explica en el paso 7, para que se instalen todos los controladores USB necesarios.

1. Instale el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del equipo.

2. Coloque la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del equipo.
3. Cuando ANT Agent encuentre la unidad Forerunner, mostrará un número único y le preguntará si desea emparejar. Seleccione **Sí**.

4. La unidad Forerunner debe mostrar el mismo número que ANT Agent. Si es así, seleccione **Sí** en su unidad para completar el proceso de emparejamiento.

Paso 9: transfiera los datos a su equipo

Coloque la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del equipo. ANT Agent transfiere automáticamente los datos entre la unidad Forerunner y Garmin Connect. Esto puede tardar unos minutos.

NOTA: si el volumen de datos es elevado, la operación podría tardar varios minutos. Las funciones del Forerunner no están disponibles durante la transferencia de datos.

Utilice Garmin Connect para visualizar y analizar los datos.

Utilización de los cuatro modos

Mantenga pulsada una de las cuatro zonas etiquetadas del bisel para cambiar de modo.

Modo time/date

Este modo muestra la hora y la fecha actuales. Toque el bisel para desplazarse por las páginas disponibles (tales como la hora, el indicador de batería o la hora de alarma).

Modo GPS

Este modo le permite visualizar y utilizar el menú GPS. Puede visualizar las páginas de satélite, apagar y encender el GPS, guardar ubicaciones y dirigirse a ellas y crear rutas para volver a su punto de inicio.

Modo menu

Este modo le permite acceder al historial de su unidad Forerunner, el menú entrenamiento y la configuración de la unidad.

Modo training

Este modo (entrenamiento) es el que utilizará más a menudo. Utilícelo para grabar sus actividades, ver los datos de entrenamiento y competir con su Virtual Partner® (compañero virtual).

Restablecimiento de la unidad Forerunner

Si la unidad está bloqueada, restablézcala. Mantenga pulsados **enter** y **quit** simultáneamente hasta que la pantalla se quede en blanco (aproximadamente 7 segundos). Con esta acción no se borra ningún dato ni ajuste.

Registro del producto

Complete hoy mismo el registro en línea y ayúdenos a ofrecerle un mejor servicio. Visite http://my.garmin.com. Guarde el recibo de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

Más información

Para obtener más información sobre las funciones y la configuración de la unidad, consulte el manual del usuario.

PRECAUCIÓN: la unidad Forerunner no es apta para la práctica de la natación. La práctica de la natación o la inmersión prolongada en agua puede provocar un cortocircuito en la unidad, lo que en raras ocasiones podría causar quemaduras leves en la piel de la zona.

Garmin®, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE.UU. y en otros países. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT Agent™, ANT+Sport™ y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Para obtener la información más actualizada sobre productos y accesorios, visite el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.

© 2008 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, EE.UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwán

Mayo de 2008 Número de publicación 190-00700-53 Rev. B Impreso en Taiwán